



Hãy Đi Chợ Thông Minh! Tận dụng rau và trái cây nhiều nhất từ trợ cấp WIC của quý vị.

Rau và trái cây là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn uống lành mạnh.

Dùng ngân phiếu trợ cấp mua rau và trái cây của quý vị để mua các loại rau và trái cây tươi hoặc đông lạnh.

Rau đông lạnh rất dễ chuẩn bị nhanh chóng và thường rẻ hơn. Những lời khuyên về cách dùng rau đông lạnh:

- Dùng khi thời gian gấp rút. Quý vị có thể hâm nóng trong vài phút trong lò vi-ba (microwave).
- Chọn nấu bất kỳ món ăn nào cần rau/trái cây tươi hoặc đóng lon.
- Thêm vào các món súp, món hầm, ninh, cơm và mì nui, ngay cả khi công thức nấu ăn không yêu cầu. Xin nhớ, càng nhiều càng tốt!
- Chỉ lấy ra lượng mà quý vị cần để tránh lãng phí.

Những Lời Khuyên Đi Chợ Thông Minh để tận dụng tiền mua được nhiều rau trái tươi nhất:

- Mua các loại rau và trái cây tươi đúng mùa (xem mặt sau để biết mùa này đang có những loại rau và trái cây gì)
- Mua rau và trái cây còn nguyên thay vì các loại đã cắt sẵn hoặc đóng gói sẵn, ví dụ như rau xà lách đóng bao
- Mua các loại rau và trái cây đông lạnh mang nhãn hiệu của cửa tiệm - Có mùi vị và dinh dưỡng giống như các loại có nhãn hiệu nổi tiếng
- Hạn chế lãng phí - Lập kế hoạch sử dụng rau và trái cây tươi trong vài ngày sau khi mua và rau và trái cây đông lạnh sau đó trong tuần
- Hãy tính toán - Mua rau hoặc trái cây tươi đựng trong các túi cỡ lớn có thể ít tốn kém hơn là mua riêng
- Mua nhiều - Các gói rau hoặc trái cây đông lạnh cỡ lớn thường có giá tính theo ao-sơ rẻ hơn là túi nhỏ



Ăn Uống theo Mùa

Sự liên kết của gia đình quý vị với các mùa cũng có thể đơn giản giống như đồ ăn của quý vị. Có cách nào để hướng dẫn trẻ em về các mùa thay đổi tốt hơn là để các em nhìn thấy những thay đổi này trong đồ ăn của mình?

Sau đây là những lợi ích tuyệt vời của việc ăn theo mùa:

- Rau và trái cây có vị ngon nhất và rẻ hơn khi đúng mùa.
- Khi đúng mùa, rau và trái cây tươi có thể được hái khi chín hơn và không mất hương vị cũng như các chất dinh dưỡng khi cất trữ.
- Các bữa ăn đơn giản hơn vì rau trái tươi có vị rất ngon mà không cần phải chế biến nhiều.

mùa xuân

- Trái mơ
- Atisô
- Măng tây
- Trái bơ
- Củ cải, củ cải xanh
- Trái dâu xanh (blueberries)
- Cà rốt
- Súp lơ
- Chard
- Đậu fava
- Hành lá
- Xà lách và các loại rau làm salad
- Cam đường
- Đậu: Đậu Anh, đậu hạt, đậu ngọt
- Củ cải đỏ
- Dâu đỏ
- Rhubarb
- Dâu tây
- Rau bi na

mùa hè

- Trái bơ
- Trái dâu
- Cà rốt
- Ngô
- Dưa chuột
- Cà tím
- Trái vả
- Tỏi
- Trái đậu xanh, đậu sáp (wax beans)
- Đậu lăng
- Hành
- Trái dưa
- Quýt
- Đào
- Ót
- Mận
- Bí
- Cà chua

mùa thu

- Táo
- Lê tàu
- Đậu đẻ bóc vỏ
- Bông cải xanh
- Búp cải (Brussels sprouts)
- Trái nam việt quất (cranberry)
- Nho
- Tỏi tây
- Nấm
- Lê
- Hồng ngâm
- Trái lựu
- Radicchio
- Ót
- Khoai lang

mùa đông

- Bông cải xanh
- Bông cải xanh
- Cải bắp
- Súp lơ
- Càн tây
- Trái chua: cam, bưởi, chanh, quýt
- Endive
- Các loại rau có lá xanh: chard, kale
- Rau cải
- Rutabagas
- Củ cải (Turnips)
- Bí



Thông tin do Tiny Tummies cung cấp. Được phép tái bản.
www.tinytummies.com